

Ćwiczenia usprawniające narządy mowy

Ćwiczenia warg

- **„baloniki”** – napełniamy powietrzem całą jamę ustną, przytrzymujemy powietrze i puszczamy po kilku sekundach. Ponownie napełniamy powietrzem jamę ustną przepychając powietrze z policzka lewego do prawego.
- **„syrena”** – naśladujemy pojazd jadący na sygnale, wymawiając e – o, e – o, e – o, i – o, i – o, i – o, e – u, e – u, e – u,
- **„minki”** – zmieniamy układ ust: wesole, smutne, obrażone,
- **„rybi pyszczek”** – wysuwamy do przodu spięte wargi, po czym rozchylamy i łączymy je kilkakrotnie,
- **„ziewanie”** – szerokie otwieranie i zamykanie ust,
- **„króliczek”** – zagryzanie górnymi zębami dolnej wargi i odwrotnie,
- **„parskający konik”** – naśladujemy parskającego konia wprawiając wargi w drżenie,

Ćwiczenia języka

- **„krowa”** – podnoszenie języka do nosa i wysuwanie go na brodę,
- **„liczenie zębów”** – dotykanie językiem kolejno wszystkich zębów,
- **„polerowanie”** – przesuwanie języka po wszystkich górnych i dolnych zębach,
- **„siłacz”** – wypychanie językiem policzków, przy zamkniętych ustach,
- **„malarz”** – przesuwanie języka po wałku dziąsłowym,

- „**konik**” – kłaskamy językiem, naśladujemy idącego konika,
- „**dzięcioł**” – stukanie językiem w górną wargę,
- „**ssanie cukierka**” – przyciskamy język do podniebienia górnego i energicznie pocieramy

Śmiecholandia

W Śmiecholandii - państwie małym,
Słynnym w świecie prawie całym,
Ludzie śmieją się tu wszyscy:
Obcy, krewni oraz bliscy.

Śmieją się panowie w kapeluszach na głowie:

HO, HO, HO, HO, HO, HO,

Śmieją się panie – grube jak banie:

HA, HA, HA, HA, HA, HA,

Śmieją się chłopcy - mali bigbitowcy:

HU, HU, HU, HU, HU, HU,

Śmieją się dziewczynki - piękne jak malinki:

HI, HI, HI, HI, HI, HI,

Śmieje się staruszka wprost do twego uszka:

HE, HE, HE, HE, HE, HE,

Wszędzie słyhać śmiech wesoły,
W sklepie, w biurze, wokół szkoły,
W banku, w barze i taksówce,
W kinie, w szkole na klasówce.

Śmieją się panowie w kapeluszach na głowie:

HO, HO, HO, HO, HO, HO,

Śmieją się panie – grube jak banie:

HA, HA, HA, HA, HA, HA,

Śmieją się chłopcy - mali bigbitowcy:

HU, HU, HU, HU, HU, HU,

Śmieją się dziewczynki - piękne jak malinki:

HI, HI, HI, HI, HI, HI,

Śmieje się staruszka wprost do twego uszka:

HE, HE, HE, HE, HE, HE,

Śmiech rozlega się wokoło,

Wszędzie w kraju jest wesoło,

Tak się głośno śmieją wszyscy,

krewni dalsi oraz bliscy.

Śmieją się panowie w kapeluszach na głowie:

HO, HO, HO, HO, HO, HO,

Śmieją się panie – grube jak banie:

HA, HA, HA, HA, HA, HA,

Śmieją się chłopcy - mali bigbitowcy:

HU, HU, HU, HU, HU, HU,

Śmieją się dziewczynki - piękne jak malinki:

HI, HI, HI, HI, HI, HI,

Śmieje się staruszka wprost do twego uszka:

HE, HE, HE, HE, HE, HE,

W Śmiecholandii tak dzień cały,
Różne śmiechy rozbrzmiewały,
Ludzie tu weseli byli,
Wciąż ze śmiechem sobie żyli.

Zwinne języczki

Pięknie ćwiczą gimnastyczki,
podziwiają je języczki.
Zwinne chcą być tak jak one,
chcą być pięknie wyszkolone.
Języczki - wędrowniczki
naśladują gimnastyczki.

W górę, w dół, w prawo, w lewo,
ćwiczą wszystkie szybko żwawo.

Jeśli język zwinny masz
to ćwicz dalej radę dasz.

Język rusza się na boki,
raz jest wąski, raz szeroki.

Skłony będą trenowały
duży, średni oraz mały.

W górę, w dół, w prawo, w lewo,
ćwiczą wszystkie szybko żwawo.

Jeśli język zwinny masz
to ćwicz dalej radę dasz.
Język rusza się na boki,
raz jest wąski, raz szeroki.

Marzy im się olimpiada,
każdy pokłon buzi składa.

W górę, w dół, w prawo, w lewo,
ćwiczą wszystkie szybko żwawo.

Jeśli język zwinny masz,
to ćwicz dalej radę dasz.
Język rusza się na boki,
raz jest wąski, raz szeroki.

Skłonów kilka zrobią jeszcze,
bardzo sprawne będą wreszcie.

W górę, w dół, w prawo, w lewo,
ćwiczą wszystkie szybko żwawo.

Jeśli język zwinny masz
to ćwicz dalej radę dasz.
Język rusza się na boki,
raz jest wąski, raz szeroki.

Oznaki wiosny

Kiedy wiosna tu przychodzi, pani zima stąd odchodzi.
Słońce świeci już jaśniutko, wietrzyk wieje tak leciutko:

Szszszszszszszszszszszszszs....

Budzą się w słońcu motyle, kwitną złociste zonkile.
Oddychamy przez jedna dziurkę w nosie - drugą zatykamy palcem, a
potem zmiana

W ogrodzie u mojej mamy czerwienią się tulipany
Mocno wciągamy powietrze nosem, wstrzymujemy na chwilę i powoli
jak najdłużej wypychamy powietrze ustami

Rośnie trawa, świeci słońce, boćki klekoczą na łące:
kleklekleklekleklekleklekle....

Kiedy słyszą klekot żabki uciekają do sadzawki:
Kumkumkumkumkumkum...

Już jaskółki przyleciały, jest też z nimi słowik mały:
Ćwirćwirćwirćwirćwir...

Gile za to odleciały, bo za ciepło u nas miały:
Frrrfrrrfrrrfrrrfrrrfrrfrrr...

Wszystko to oznaki wiosny, wie o tym dziecko i każdy dorosły!!

W PARKU

W parku mieszkała rodzina krasnoludków. Żyli sobie pod dużym czerwonym muchomorem w białe kropki („rysujemy kropki” – dotykamy czubkiem języka różnych miejsc na podniebieniu). Nad ich domem szumiała brzoza, kołysząc gałązkami („kołyszemy” językiem, dotykając nim kącików ust). Niedaleko muchomora, pod krzakiem mieszkał jeź („pokazujemy ostre igły jeża” – wysuwamy z buzi wąski język), zaś w norze pod dębem, który rósł w pobliżu brzozy, mieszkała mysz („mysz chowa się w norze” – jak najdalej cofamy język leżący na dnie jamy ustnej). Sąsiadką krasnoludków była także wiewiórka, która miała mieszkanie w dziupli dębu.

Jesienią krasnoludki wraz z wiewiórką szukały pod dębem żołędzi. Wiewiórka chowała je w dziupli, robiąc zapasy na zimę. Gdy tak rozglądała się po swojej dziupli (przesuwamy językiem po podniebieniu górnym, wewnętrznych ścianach policzków, podniebieniu dolnym), zauważyła duży bałagan. Krasnoludki postanowiły pomóc wiewiórcie zrobić porządek. Zaczęły od odkurzania sufitu dziupli (przesuwamy czubkiem języka od przodu do tyłu jamy ustnej po podniebieniu górnym), zdjęły też firanki (dotykamy czubkiem języka po kolei górne zęby) i włożyły je do pralki (motorek wargami). Po chwili pralka zaczęła płukanie firan („przepychamy” powietrze wewnątrz jamy ustnej). Krasnoludki odkurzyły też ściany (przesuwamy czubkiem języka po wewnętrznej ścianie policzków) oraz podłogę (przesuwamy czubkiem języka po podniebieniu dolnym). Rozwiesiły firany (ponownie dotykamy czubkiem języka po kolei górnych zębów). Dumne ze swej pracy rozejrzały się wokół (poruszamy językiem ruchem okrężnym na zewnątrz jamy ustnej). Spojrzały w górę (sięgamy czubkiem języka w kierunku nosa), spojrzały w dół (sięgamy czubkiem języka w kierunku brody). Rozejrzały się też w prawo i w lewo (przesuwamy czubkiem

języka do prawego i lewego kącika ust). Wszędzie był porządek.

Krasnoludki były bardzo zadowolone z wykonanej pracy i szeroko się uśmiechnęły (rozciągamy szeroko usta).

W parku był też plac zabaw, na który przychodziły dzieci. Huśtały się na huśtawce, kręciły na karuzeli (oblizujemy ruchem okrężnym wargi).

Dzieci przynosiły ze sobą do parku zabawki. Często się zdarzało, że je gubiły. Szukały ich potem zapłakane („szukamy” – dotykamy językiem ostatnich zębów na dole i na górze). Ale krasnoludki właśnie po to mieszkały w parku, by znajdować zgubione zabawki. Dzieci oczywiście myślały, że to one same je odnajdują i gdy przytulały odnalezionego misia, lałę czy plastikowy samochód, bardzo się cieszyły (śmiejemy się: ho,ho; ha, ha; hi, hi he; he). Takimi dobrymi stworzonkami były krasnoludki.

WESOŁE MIASTECZKO

W niedzielę rano Jaś postanowił pojechać do wesołego miasteczka. Ziewnął, przeciągnął się (naśladujemy) i zaczął gimnastykować (buzia szeroko otwarta, a język dotyka kącików warg, nosa, brody). Potem ubrał się i zszedł wolno po schodach (czubek języka dotyka każdego zęba na górze, potem na dole). Do wesołego miasteczka pojechał samochodem (mówimy „brum brum”).

W wesołym miasteczku na początku pojeździł na kucyku (kłąskanie językiem). Następnie poszedł na karuzelę i wsiadł na osiołka (wołamy „io io”). Karuzela zaczęła się kręcić wolno, potem coraz szybciej (oblizywanie szeroko otwartych ust); wolno, a potem coraz szybciej.

Potem Jaś poszedł do wesołego pociągu, który gwizdał: uuu... Lokomotywa ruszyła powoli (mówimy „szszsz” wolno) a

potem coraz szybciej (mówimy „szszsz” szybko).

Było już późno, więc Jaś wrócił z powrotem do domu samochodem (mówimy „brum brum”). Wszedł do mieszkania, a tam mama powitała go buziakiem (cmokamy). Po dniu pełnym wrażeń położył się spać i mocno zasnął (chrapiemy). Dobranoc Jasiu!